

月	火	水	木	金	土
旬のレシピ★アスパラと新玉ねぎのサラダ★					
【材料】新玉ねぎ1玉 アスパラ1束 ツナ缶1缶 りんご1/4個 塩 小さじ1/2~1 酢・料理オイル 各大さじ1 こしょう 適宜 玉ねぎは繊維を断ち切る方向にスライサーで薄くスライスし、重ならないように広げて置いて辛味を抜く。アスパラは下1/3をピーラーで皮むきし斜めにカット、塩ゆでする。りんごはいちょう切りして塩水につける。ドレッシングの材料とツナ缶、野菜などを和える。					
		1	2	3	4
		ごはん 鶏肉の塩麹焼き 切干大根煮 小松菜のおかか和え フルーツ すまし汁	ごはん ミートローフ ラタトゥイユ レタスサラダ フルーツ コンソメスープ	ごはん 太刀魚の照り焼き 高野の煮物 ブロッコリーサラダ フルーツ 味噌汁	チキンライス オムレツ・エビフライ ほうれん草の磯辺和え ポテトサラダ フルーツ コンソメスープ
		584kcal 塩分2.8g	658kcal 塩分3.4g	650kcal 塩分2.8g	701kcal 塩分3.7g
6	7	8	9	10	11
ごはん 赤魚の味噌煮 ちくわの金平 春雨の和え物 フルーツ すまし汁	赤飯 鶏肉の柚子こしょう焼き 厚揚げの煮物 長芋の梅肉和え フルーツ すまし汁	ごはん 豚肉の艶炒め かぶの旨煮 ひじきサラダ フルーツ 味噌汁	ごはん すき煮風 スナップエンドウ炒め きゅうりの酢の物 フルーツ 味噌汁	ちらし寿司 れんこんのそぼろ炒め オクラの和え物 フルーツ 赤だし	ごはん さばの梅煮 しろなの炒め物 かぶの塩昆布和え フルーツ 味噌汁
530kcal 塩分3.7g	630kcal 塩分3.2g	540kcal 塩分2.7g	640kcal 塩分2.7g	552kcal 塩分3.9g	512kcal 塩分3.3g
13	14	15	16	17	18
ごはん めばるの生姜煮 天ぷら 白菜の昆布和え フルーツ 味噌汁	ごはん 牛肉のスタミナ炒め ひじき豆煮 きゅうりとえびの和え物 フルーツ 中華スープ	ごはん カレーのバター焼き にんにくの芽炒め 海藻サラダ フルーツ すまし汁	ごはん クリスピーチキン ごぼうの香味炒め チンゲン菜のドレ和え フルーツ 味噌汁	ごはん 豚肉のねぎソース たけのこの炒め煮 しろ菜のピーナッツ和え フルーツ 味噌汁	ごはん 豆腐のチャンプル ちくわの煮物 オクラのなめ茸和え フルーツ 具だくさん汁
496kcal 塩分3.5g	654kcal 塩分2.7g	520kcal 塩分2.7g	710kcal 塩分3.0g	532kcal 塩分2.7g	594kcal 塩分3.2g
20	21	22	23	24	25
ごはん 肉団子の甘酢あんかけ チンゲン菜炒め ナムル フルーツ 中華スープ	ごはん チキン南蛮 いとこ煮 あいませ フルーツ 味噌汁	ごはん 鮭のパン粉焼き 南瓜煮 チーズサラダ フルーツ コンソメスープ	ごはん 赤魚の照り煮 卵の花 ほうれん草の和え物 フルーツ 味噌汁	ごはん 牛肉とごぼうの生姜炒め 大根菜のさつと煮 めかぶ フルーツ すまし汁	ごはん あじのごま焼き アスパラ炒め 白菜のさっぱり和え フルーツ 味噌汁
588kcal 塩分3.2g	834kcal 塩分3.0g	615kcal 塩分3.5g	571kcal 塩分2.6g	605kcal 塩分2.9g	554kcal 塩分3.5g
27	28	29	30	31	
ごはん エビと玉子の中華炒め ちくわの磯辺炒め 小松菜のおかか和え フルーツ 春雨の中華スープ	ごはん さばの味噌煮 じゃが芋のそぼろあん 春菊の柚香和え フルーツ すまし汁	ごはん カレーの甘辛煮 春巻き 大根菜とカニカマのドレ和え フルーツ 味噌汁	ごはん 太刀魚の磯辺焼き しろなの炒め物 もやしの和え物 フルーツ 味噌汁	ごはん 白身フライ 人参しりしり イタリアンドレ和え フルーツ コンソメスープ	
591kcal 塩分2.8g	551kcal 塩分3.4g	572kcal 塩分3.4g	632kcal 塩分2.7g	614kcal 塩分3.2g	

・麺類、生物の時は献立を変更します。また献立が急遽変更になる事もありますのでご了承下さい。
 ・準備の都合や交通事情によりお届け時間に多少のずれがありますのでご了承下さい。

(昼食配達時間は10:30~12:00頃です)

※容器の回収は13:00~から随時回収に伺いますのでよろしくお願い致します)

リクエストカード

こんなものが食べたい、あんなものを作ってはどうか…など皆様のご意見をお書き下さい。
 何かご意見がありましたら配達にお伺いした際にこのカードをお渡し下さい。今後の参考にさせていただきます。